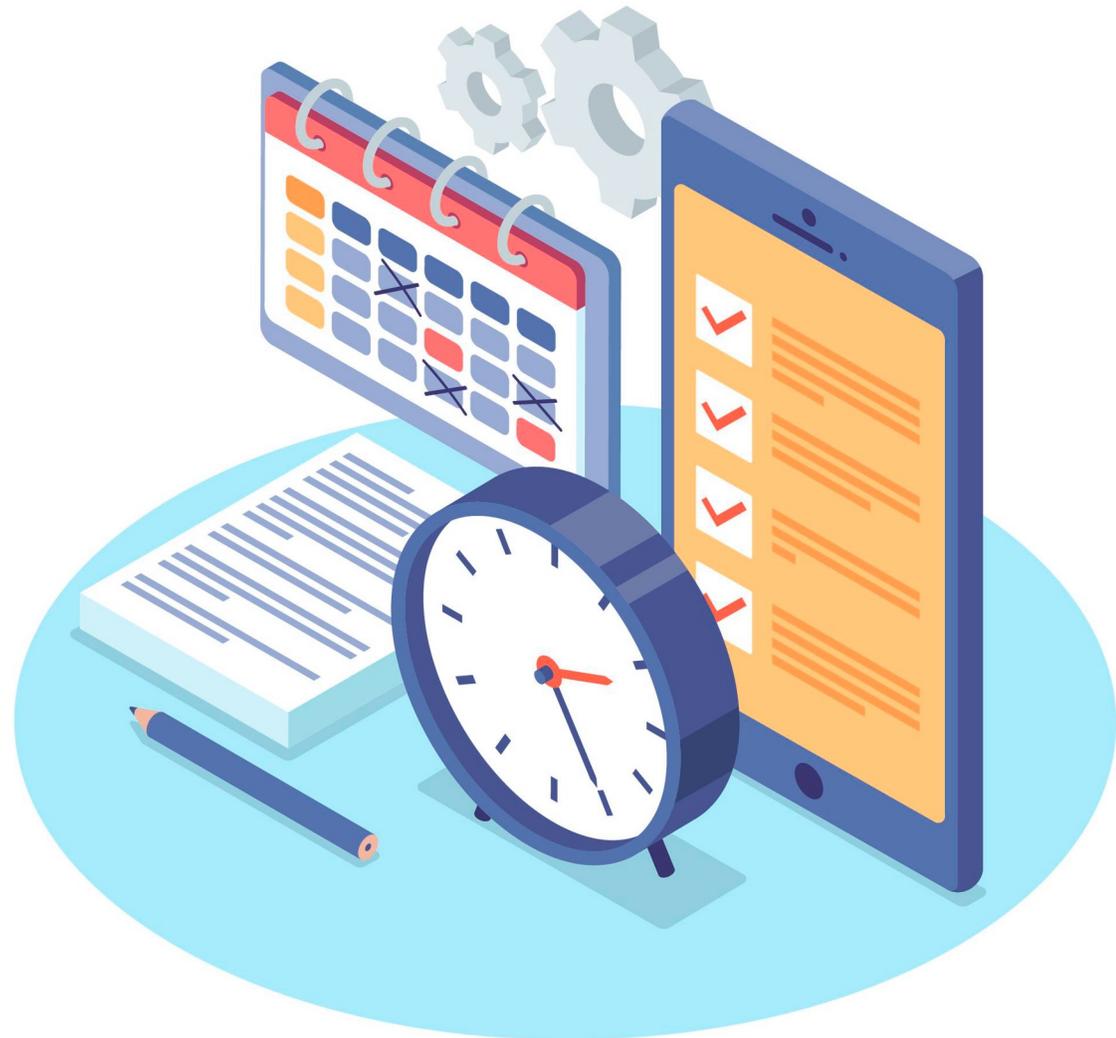

L'activité physique, un allié sous-estimé dans le traitement de la dépendance

Plan de la présentation

- Quel est l'intérêt de l'activité physique pour les personnes ayant un trouble de l'usage de substances?
- Quels sont les effets spécifiques de l'activité physique pendant le traitement?
- Comment promouvoir la pratique d'activité physique chez cette population?
- L'apport du kinésologue dans une équipe clinique en réadaptation



Mon parcours

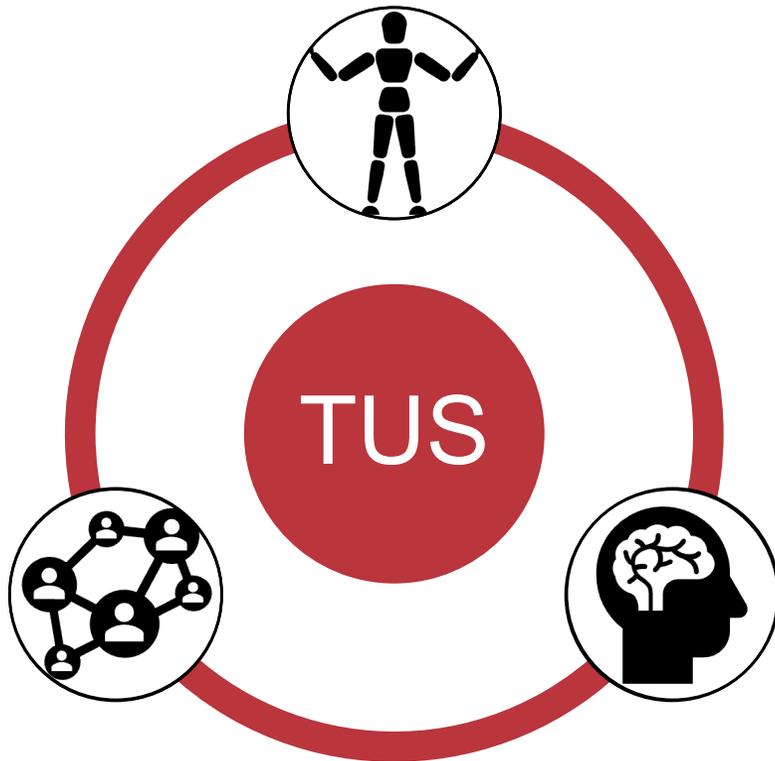
École de kinésiologie et des
sciences de l'activité physique
Faculté de médecine

Université 
de Montréal

- Baccalauréat en kinésiologie à l'UQTR
- Maîtrise en sciences de l'activité physique à l'UQTR
 - Kinésologue dans une maison de thérapie pour trouble de l'usage de substance
- Candidate au doctorat en sciences de l'activité physique de l'UdeM
 - Multimorbidité et trouble de l'usage de substance
 - Stage clinique à l'établissement de détention de Trois-Rivières



Rappel : trouble de l'usage de substance (TUS)



- DSM-5 : caractéristique essentielle du TUS est la continuité de la consommation malgré l'apparition de symptômes négatifs

- 9 classes de substances psychoactives: alcool; cannabis; hallucinogènes; inhalants; opiacés; sédatifs, hypnotiques, anxiolytiques; stimulants; tabac; autres ou inconnus

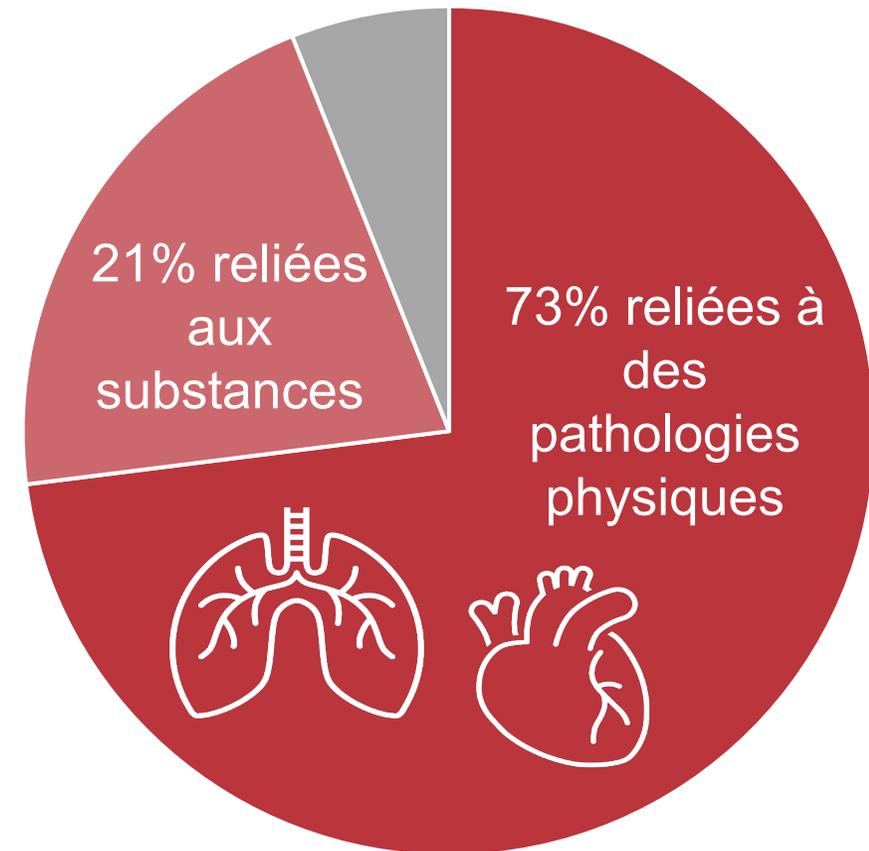
- Prévalence entre 1 à 9 %

Impacts du TUS

Mortalité

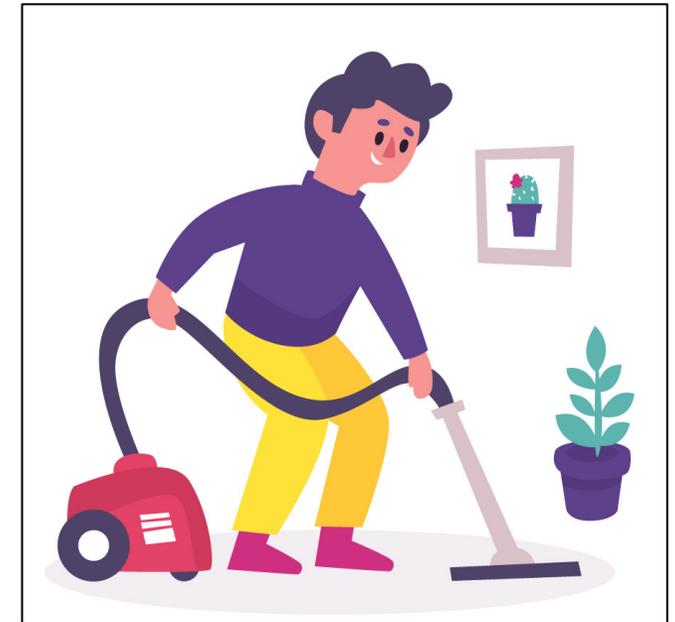
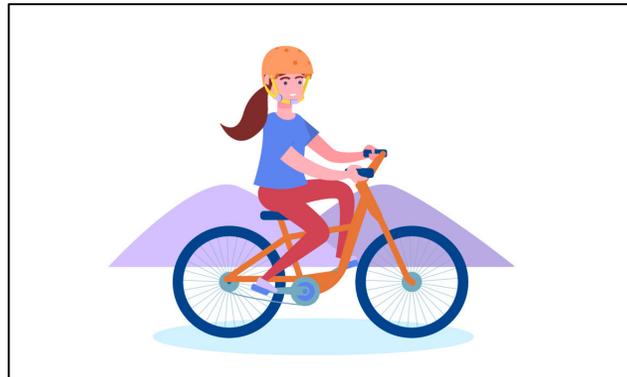
- ↓ 15–20 années comparé à la population générale
- Les **problèmes de santé physique** les plus fréquents sont les maladies cardiovasculaires, le cancer, les maladies respiratoires chroniques et le diabète

Causes de décès



L'activité physique

Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques qui entraîne une augmentation des besoins caloriques par rapport **à la dépense énergétique de repos.**



Activité physique: la pilule magique?



TUS et activité physique

- 60% des personnes ayant un TUS sont considérées comme inactives
- 71% des personnes en traitement pour TUS sont considérées comme inactives
- Temps sédentaire: 12h/jour
- Moment clé pour l'initiation de l'activité physique chez les personnes ayant un TUS:
 - Le traitement en hébergement



Quel est l'intérêt de l'activité physique pour les personnes ayant un TUS

- Les évidences suggèrent que l'activité physique a des effets positifs sur les personnes ayant un TUS

↑ condition physique (capacité aérobie et musculaire)

↑ qualité de vie

↑ qualité du sommeil

↓ consommation de substance

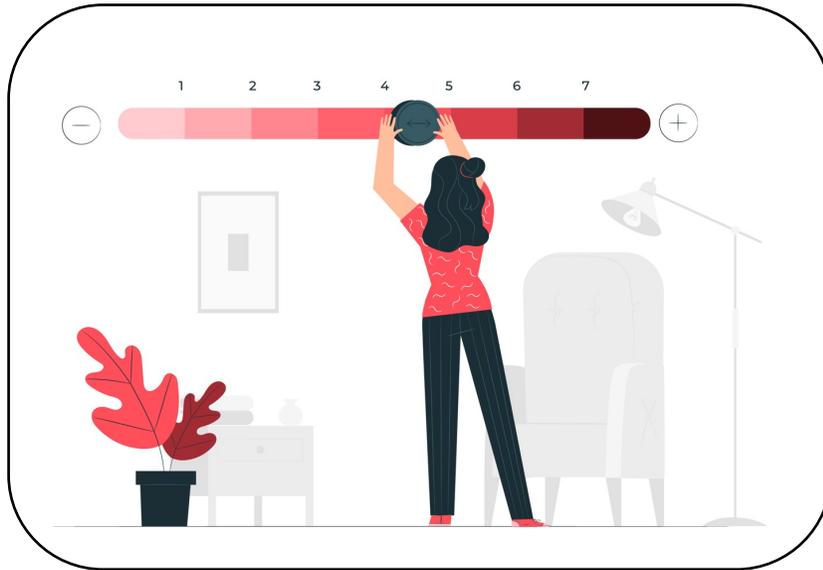
↓ symptômes de *craving*

↓ symptômes de dépression

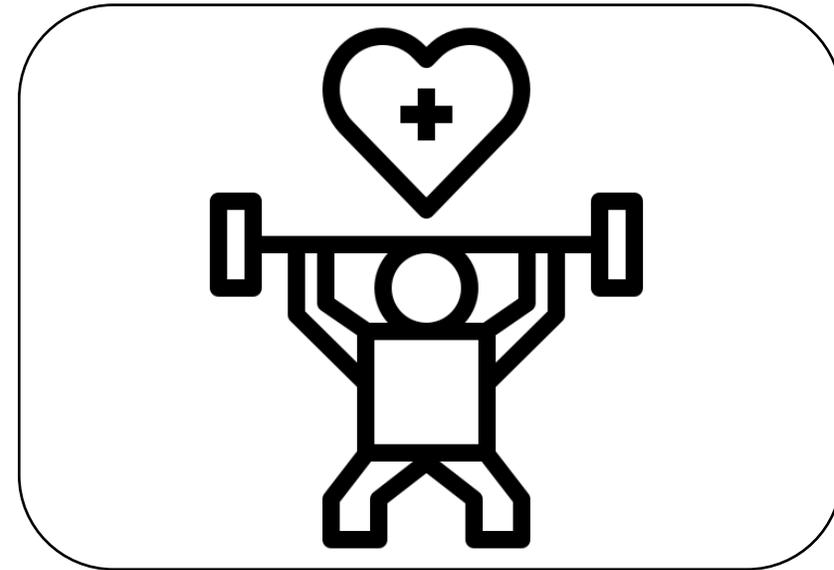
↓ symptômes d'anxiété



Quels sont les effets spécifiques de l'activité physique pendant le traitement?

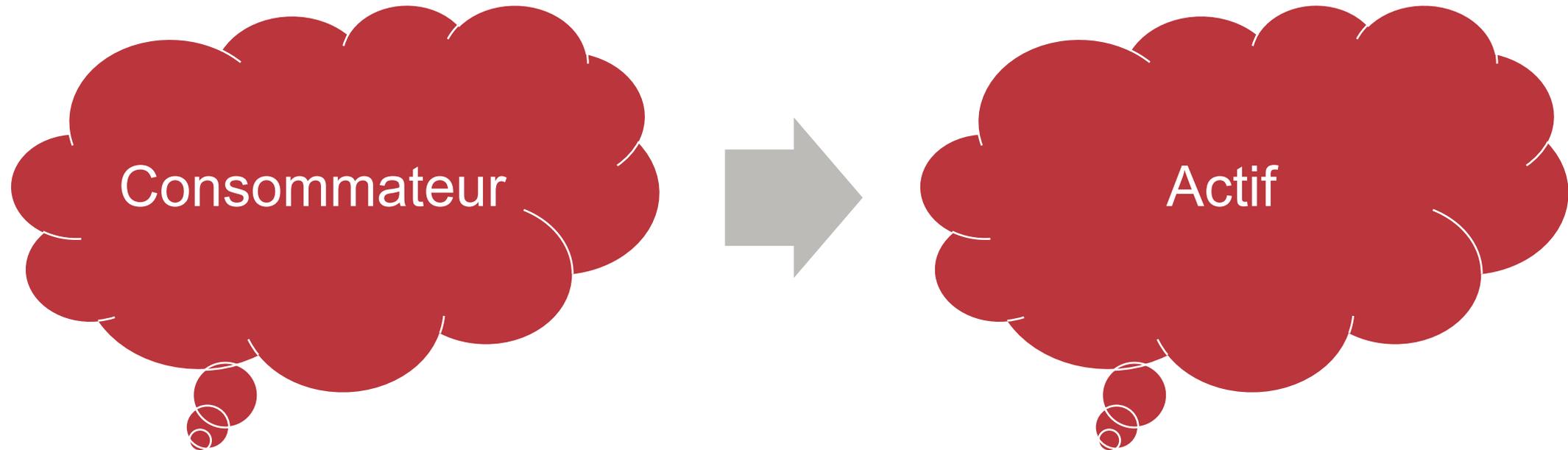


Changement
d'identité

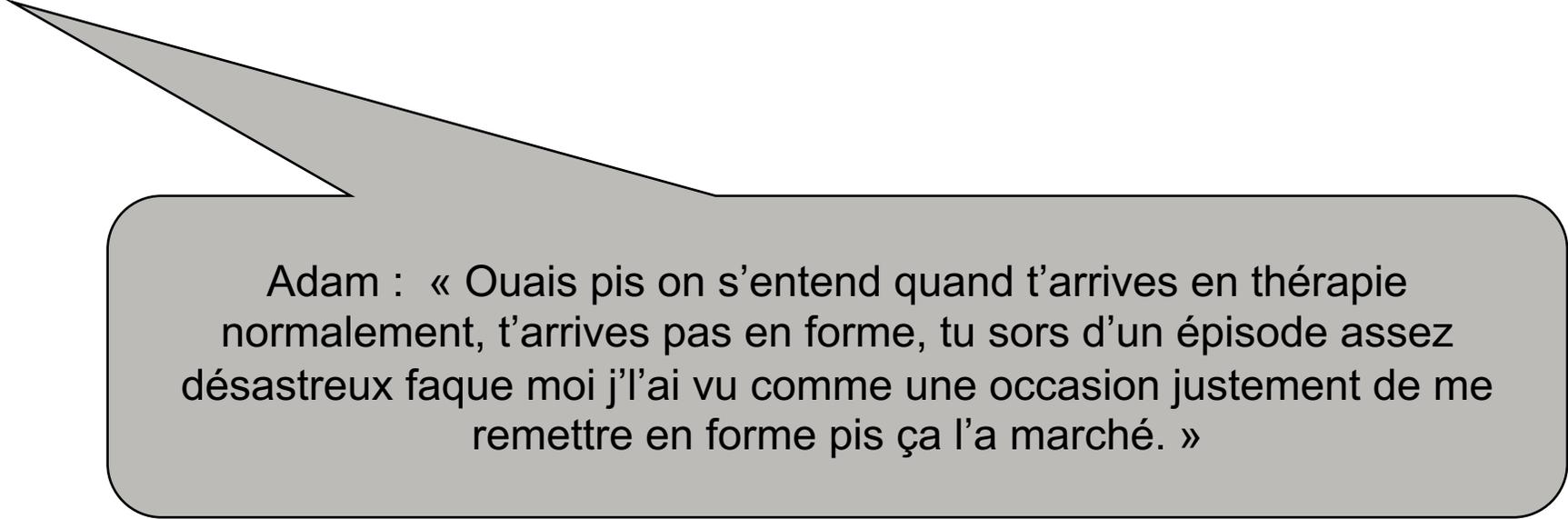


Facteur protecteur
contre la rechute

Un changement d'identité



L'identité est souvent en changement pendant le traitement pour le TUS



Adam : « Ouais pis on s'entend quand t'arrives en thérapie normalement, t'arrives pas en forme, tu sors d'un épisode assez désastreux faque moi j'l'ai vu comme une occasion justement de me remettre en forme pis ça l'a marché. »

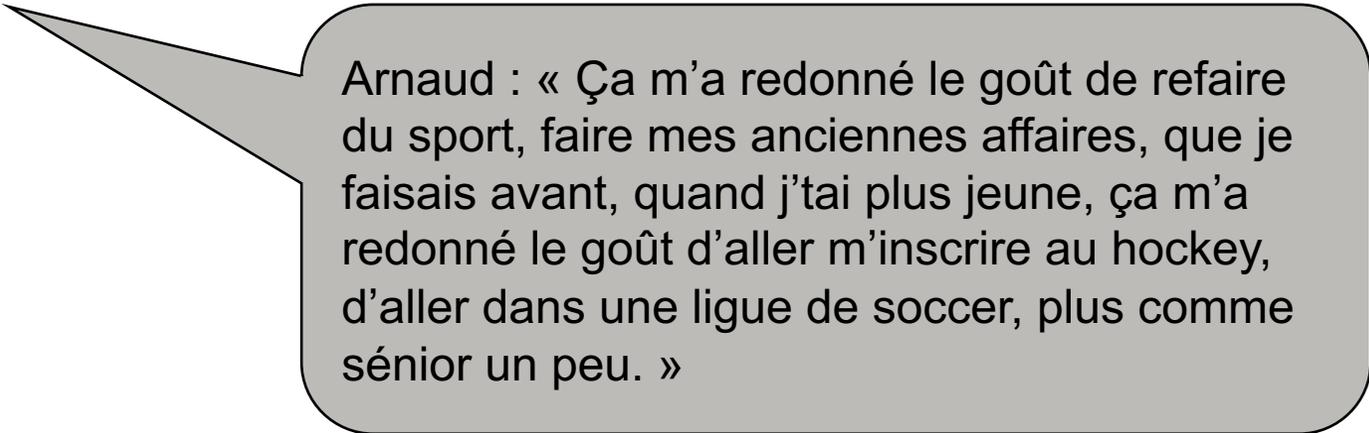
Identité passée

- Identité personnelle



Clara : « J'étais en forme. »

- Désir de retourner à une ancienne identité active



Arnaud : « Ça m'a redonné le goût de refaire du sport, faire mes anciennes affaires, que je faisais avant, quand j'tai plus jeune, ça m'a redonné le goût d'aller m'inscrire au hockey, d'aller dans une ligue de soccer, plus comme sénior un peu. »

Conflit ou pas entre les identités

- Conflit entre le comportement d'activité physique et la consommation de substance
 - Vu aussi en tabac
- * Le conflit n'était pas vu par tous *

Jean : « Quand que je faisais du sport, j'consommait pas, c'est rien qu'après quand je faisais pu de sport bin j'consommait. Quand qu'on avait des pratiques, j'y allais pis je consommait pas. »

Rosalie : « Le soir, j'buvais comme deux grosses cannettes de bière, mais j'allais m'entraîner quand même le lendemain, mais j'trouvais pas vraiment que ça avait d'impact, à part c'est sûr que j'étais plus fatiguée. »

Identité sociale

- Création d'une identité sociale au niveau du groupe d'intervention en activité physique
- Plusieurs éléments ont facilité la création de cette identité
 - Lien de confiance était créé entre les participants
 - Bonne cohésion de groupe

Anthony : « À travers le sport, quand on partage les mêmes affaires, qu'on vît les mêmes affaires, ben ça nous rapproche. »

Loic : « Pour moi c'était un gros pas d'avoir fait ça ici, pour vrai, des toxicomanes c'est du monde qui ont été intimidés, qui ont été mis à part une période de leur vie, faque j'crois ça peut faire intégrer le monde et voir que le monde est pas aussi méchant qu'on pense. »

L'activité physique était perçue comme un facteur protecteur contre la rechute

Éviter l'ennui par une occupation saine du temps

*Sacha: « mais j'peux aller courir dehors, j'peux m'entraîner par **moi-même**, pis c'est quelque chose qui va falloir que je continue en dehors, parce que c'est ça, faut que je reste dans **l'action** pour pas que je tombe dans l'ennui et ne pas rechuter [...]»*

Maintenir un poids santé

*Rosalie: « [...] moi j'ai déjà fait une autre thérapie avant, pis en sortant de l'autre thérapie j'avais **beaucoup engraisé**, pis ça l'a été un processus de rechute pour moi parce que j'voulais **maigrir vite**, c'est pour ça que je veux continuer à l'extérieur [...] »*

Créer un réseau social sain

*Normand: « [...] j'pense que c'est une bonne place pour se faire un **nouveau cercle d'amis**. [...] parce que ceux qui sont là ils sont pas tant down d'aller se défoncer après, ce sont **pas des toxicomanes**, théoriquement non, peut-être bin des consommateurs réguliers, mais pas des toxicomanes. »*

Comment promouvoir la pratique d'activité physique chez cette population?

- Champ d'expertise
 - Faire de l'activité physique ≠ kinésologue
- Éviter de propager de la fausse information
- Changements simples qui peuvent tout changer
- Quoi dire et quoi ne pas faire



Pré-réflexion: Bertrand

*Exemple



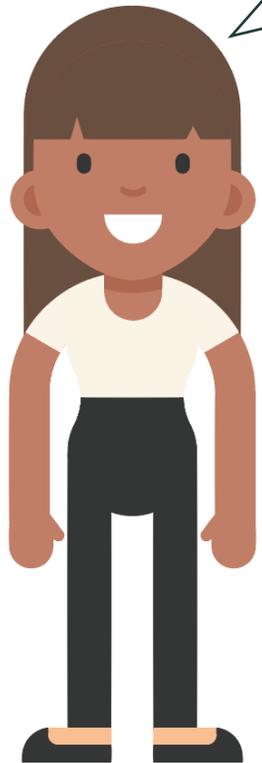
Ça sert à rien
faire du sport!

Je suis trop
vieux pour ça

J'aime pas ça
l'exercice

À faire 👍	À éviter 🚫
Explorer le passé «Tu n'as jamais fait de sport dans ta vie?»	Comparer à soi «Moi, j'ai fait XX et ça m'aide beaucoup pour...»
Questionner les barrières «Pourquoi tu penses que le sport n'est pas pour les personnes âgées?»	Comparer à d'autres personnes «Mon grand-père en faisait lui, au moins 6 fois par semaine.»
Questionner les motivations de d'autres modèles ou personnes «Pourquoi les gens pratiquent du sport tu penses?»	
Donner des avantages (attention!)	Donner trop informations au mauvais moment Demander la permission!
Explorer les extrêmes «Qu'est-ce qui se passerait si tu en faisais ou si tu en faisais pas?»	

Réflexion : Ginette



J'aimerais ça aller au gym, mais j'ai trop mal au dos

J'en ai déjà fait, j'étais vraiment en forme avant

J'aimerais ça bouger, mais je sais pas quoi faire

À faire 👍	À éviter 🚫
Miser sur l'ambivalence «Qu'est-ce que tu aimais avant? Qu'est-ce que cela t'apportait?»	Embarquer dans les barrières (empathie vs sympathie)
Questionner «Ça te fait mal peu importe ce que tu fais? Quelles positions te font moins mal?», «Ton médecin t'a dit de ne plus bouger du tout?»	Expérience personnelle Penser que la douleur = activité physique ou l'inverse que l'activité physique = augmenter la douleur Attente inatteignable «Tu pourrais être aussi en forme qu'avant, si tu voulais!»
Ressource du centre (demander la permission)	

Préparation: Gino



Je vais m'inscrire au gym le premier janvier

Je vais commencer à m'entraîner demain, ah non après-demain...

J'ai vu une vidéo de yoga sur youtube, je veux en faire

À faire 👍	À éviter 🚫
Préciser (Fréquence, intensité, type, temps) Lien avec les barrières	Décourager «Tu es sûr? La semaine dernière aussi tu disais ça!»
Détailler les objectifs	Ne pas invalider le comportement, même si ça semble irréaliste
Projection vers l'avenir	
Encouragement !!!!	
Demander la prochaine action concrète à mettre en place	

Action: Jacqueline



J'ai été au
workout du
jeudi j'ai
aimé/pas aimé
cela

Je voulais aller au
gym 5 fois cette
semaine, mais j'y
suis juste allé 2 fois

À faire 👍	À éviter 🚫
Questionner «Qu'est-ce que la personne a aimé ou pas aimé, est-ce vraiment le comportement?»	Minimiser le comportement «Tu es capable de mieux, come on, tu peux en faire plus»
Encourager comportement positif	Ne pas invalider le comportement, même si ça semble irréaliste
Questionner les barrières	
Réajuster les objectifs	Minimiser les barrières «Tu es bien difficile»

Maintien: Marco



Je m'entraîne
3x/semaine et
j'adore cela

Je marche 15
minutes tous les
jours

Je cours
1x/semaine

À faire 👍	À éviter 🚫
Féliciter	Pousser à faire plus
Valoriser	Diminuer le comportement «Juste ça?»
Utiliser en exemple avec permission	
Toujours questionner les motivations (apprendre d'eux)	

La fameuse perte de poids

- Champs d'expertise
- Très difficile (aide de professionnelle)
- Intrinsèque VS extrinsèque
- Il ne faut pas juste cette motivation-là
- Balance énergétique
 - Perte de poids = déficit énergétique
- Quoi dire:
 - viser l'équilibre
 - référence au guide alimentaire canadien



Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

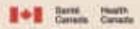
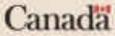
Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire



Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

Cuisinez plus souvent

Savourez vos aliments

Prenez vos repas en bonne compagnie

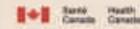
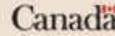
Utilisez les étiquettes des aliments

Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés

Restez vigilant face au marketing alimentaire

Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire



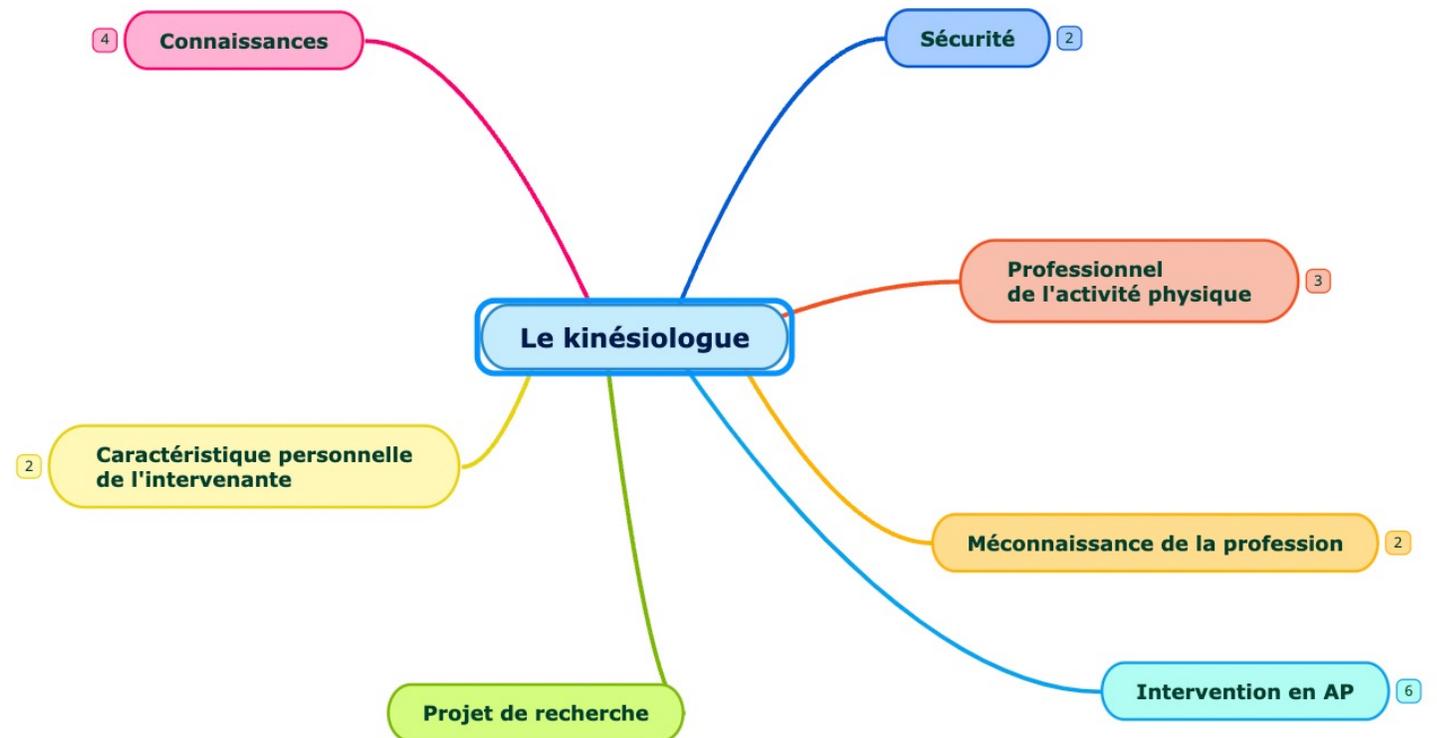
La fameuse perte de poids

- Très peu ou pas de preuve scientifique concernant l'activité physique en lien avec la réduction du poids
 - Théorie vs pratique
 - Remanger les calories dépensées
 - Toutes les activités physiques ne vont pas stimuler l'appétit de la même façon (HITT vs intensité basse continue)
 - Dépense énergétique limitée
 - Long avant de voir des changements, donc les gens abandonnent
 - Par contre, il favorise le maintien suite à une perte de poids.
 - On peut présenter une surcharge pondérale sans complication métabolique (maladies cardiovasculaire ou diabète), en autant que notre mode de vie soit en conséquence.
-

Le kinésiologue dans l'équipe de soins pour les personnes ayant un TUS

Définition

Le kinésiologue est le professionnel de la santé qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance.



Calendrier des séances



Calendrier des séances en activité physique reliées au projet de recherche

OCTOBRE 🍁						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
28	29	30 (6h30-7h30) Entraînement en force et souplesse : Position de base  	1	2 (10h00-11h00) Tabata, circuit et bloc abdo 	3 (10h00-11h00) HIIT-Yoga  	4
5	6	7 (6h30-7h30) Circuit + bloc fessier 	8	9 (10h00-11h00) Position en course + entraînement en intervalle 	10 (10h00-11h00) Tabata version allongée 	11
12	13	14 (6h30-7h30) Yoga 	15	16 (10h00-11h00) Circuit athlétique 	17 (10h00-11h00) Zumba et yoga  	18
19	20	21 (6h30-7h30) Tabata, circuit et bloc abdo  	22	23 (10h00-11h00) HIIT-Yoga  	24 (10h00-11h00) Cardio kick- boxing 	25
26	27	28 (6h30-7h30) Circuit + bloc fessier 	29	30 (10h00-11h00) Yoga 	31 (10h00-11h00) Entraînement d'halloween ! 	

 : Entraînement musculaire  : Entraînement cardiovasculaire  : Entraînement en souplesse

Trucs à emporter

- Yoga (tout ou rien)
- Global
- Musique
- Varier
- Non-obligatoire
- Accessibilité
- Expérience reproductible
 - Sans matériel
 - Apprentissage
 - Être capable
 - Aimer l'activité
- Essayer !



Merci pour votre écoute !

Coordonnées

florence.piche@umontreal.ca

 @florence_pich

 Florence Piché

